



おきなわ いのちの電話

第136号 2022年8月発行

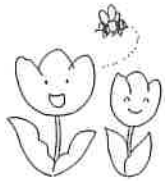
相談電話

☎098-888-4343

ハハはしみじみ

毎日10時～23時

<http://www.okinawainochi.jp/>



ボランティアの心

沖縄いのちの電話事務局長 渡久山 朝裕



私たちは日々の生活の中で、色々なことに刺激され、興味・関心を持ち、様々な行動をしています。心理学では動機づけによってそれらの行動は開始され、やり続けられていると考えます。

英語で言うとモチベーションですが、それには2種類あると言われています。報酬をもらいたい、罰を逃れたいなど周囲の刺激によって生じる動機づけは外発的動機づけ、一方、知的的好奇心や探究心、達成感など心の内から出てくる要因によって生じる動機づけは内発的動機づけと呼ばれています。

心理学者E・L・デシ氏が1969年に行った、興味深い実験をご紹介します。彼は「ソマ・パズル」（立体パズル）を使い、「外的・内的報酬」に関する心理実験を行いました。まず被験者たち（学生）を、パズルを解くと金銭的報酬（1ドル）を受け取れるAグループ、そしてパズルを解いても金銭的報酬は受け取れないBグループの2つに分けました。

そしてパズルに挑戦させ、Aグループには解くたびに報酬をあげました。30分後に自由時間を設けました。監督者がいない中で学生たちは雑誌を読むことも、ぼんやりすることも、パズルを解くこともできる状況に置かれました。実験の重要点は「最後の自由時間で学生たちが何をするか」でしたが、両グループで明らかに差が出ました。外的報酬を受けとらないBグループの学生たちはパズルに取り組む時間が多かったのに対して、外的報酬を受けとったAグループはパズルに取り組む時間が少なかったのです。Bグループはパズルに取り組むことの「面白さ」「楽しさ」が「内的報酬」になり、モチベーションが高くなっていったと考えられます。この実験から外発的動機づけが内発的動機づけを低下させるということが示唆されました。これは「アンダーマイニング効果」と呼ばれています。

この効果のことをご存じだったかどうか分かりませんが、ボランティア活動への内発的動機づけを強く持ち続けて活動している方がいらっしやいます。2018年、行方不明児を捜索するために現地に入り、わずか30分後に探し当てたことで有名になられた尾畠春夫さんです。彼は「人に、世の中に、恩返ししたい」という気持ちでボランティア活動をしているそうです。助ける相手側からは力を借りないことを信条としていて、「対価、物品、飲食、これは絶対、いただかない。」と明言し、すべて自前で準備し、活動先での寝泊まりも軽ワゴン車の後部座席だそうです。外発的動機づけに繋がるものをしっかりと遮断し内発的動機づけを維持なさっている、見事なお手本だと思います。

ボランティアと言えば、沖縄いのちの電話の相談員も同様です。この広報誌にもモチベーションの記事が載っています。電話相談員には交通費や報酬などの支給はなく、全くの無償ボランティアですが、皆さんが内発的動機づけを持ち続け、沖縄いのちの電話を支えてくださっているおかげで、40年以上もこの活動が続けられています。電話相談員の皆様には心から敬意を表します。

最後に、内発的動機づけを低下させない外的報酬もあることを述べておきます。それはほめられたりお礼を言われたりするような言語的報酬です。今年の3月、沖縄いのちの電話は、沖縄県保健医療部地域保健課長の国吉悦子様からお手紙を頂きました。その内容はコロナ禍の中でも継続して電話相談を続けている相談員全員への感謝の言葉でした。相談員ひとり一人の内発的動機づけがさらに高まったことは間違いなさだろうと推察いたします。

引用 : <https://www.earthship-c.com/psychology/>
フリー百科事典『ウィキペディア(Wikipedia)』

相談員35人に聞きました!

相談員を続けているモチベーション

- 電話相談や研修等を通して、自己理解と他者理解等、学ぶことが多く、自身を見つめ直し、振り返り、成長できること(9名)
- 気負わず、相談者の心のつづやきを真摯に受け止め、少しでも前向きな気持ちになれる手助け支援になればとの思い(9名)
- いろいろ話し合える仲間の支えと、スーパーバイズや事務局等のフォロー(9名)
- 話を聞いてもらえて、「楽になりました」「有難う」「スッキリしました」等のお礼の言葉から、自身が元気をもらえる(7名)
- 悩んでいる人に寄り添えた自己満足感(5名)
- 自分を必要としてくれる場所がある幸せ(2名)
- 生と死という人生の根本問題を考え、自死を無くしたいとの思い(2名)
- 自分のできる事(ボランティア)を、体力の続く限り行動すると決めたから(2名)
- 重たい相談や理不尽な相談者で気持ちが萎えることもあるが、長年続けている先輩相談員の姿を見て奮起している(2名)
- 今まで助けてもらい、恩返ししたい
- 微力ながら、社会奉仕に繋がればと思うこと
- 人間関係や仕事に活かすことができる
- 先輩相談員から真の意味でのボランティアは、いのちの電話の活動だと言われたこと
- 継続の原動力は永遠の課題。日々、自問自答するが答えはみつからない

相談者から言われた嬉しい言葉

- 話を聞いてくれてありがとう(20名)
- 気持ちが楽になった(11名)
- 相談員への励ましのことば(13名)
 - ・身体に気をつけて、これからも多くの人の話を聴いてあげてください
 - ・沖縄の相談員は優しい
 - ・あなたは相談員に向いているね
 - ・貴方はきっと周りの人を幸せにする人だ
- 前向きな言葉が聴けたとき(11名)
 - ・もう少し頑張ります
 - ・生きる勇気がわいてきた
 - ・少し元気になれた
 - ・死ぬことを止めます
- 貴方のような相談員さんと話しが出来てよかった(5名)
- いのちの電話は精神安定剤、この電話のおかげで生きています(5名)
- 気持ちの整理ができた(2名)
- 自分の気持ちを分かってもらえて嬉しい(2名)
- たくさん泣いた。泣きたかった。
- また電話してもいいですか。
- 人間らしい繋がりがあるところ
- 私も相談員になってみたい
- 相談員さんのいる沖縄に行ってみたい

自身の心のメンテナンス法

- 下記のような適度の運動(19名)
 - 早朝ウォーキングや散歩、水泳、弓道、ゴルフ、テニス、フラダンス、自彊術、ヨガマットで大の字になる
- 下記の楽しいことや好きなことをする(10名)
 - 歌うこと、ショッピング、ピアノをひく、YouTubeで動物の動画を観ること、お菓子作り
 - お笑いを観ること、孫と遊ぶ、ペットと遊ぶ
 - 海や山、川で自然の恵みを感じる
- 友人や家族、サークル活動でのおしゃべり(7名)
- ドライブや旅行で気分転換(7名)
- 映画鑑賞(6名)
- 音楽鑑賞(6名)
- 美味しいものを食べる(6名)
- 読書(6名)
- 庭の手入れ、植物と話すこと、家庭菜園、草むしり(4名)
- 同期の相談員や事務局に気持ちを聞いてもらう(4名)
- 独り時間を楽しむこと(3名)
- カフェでお茶をする(2名)
- コーヒーを入れる
- 絵を描くこと
- 茶道
- 軽い飲酒
- 寝ること
- 引き出しの掃除をする
- 傾聴の学び
- 日記(よかったことうれしかったことを3つ書く)
- 気づいたことや感情を紙に書く
- 頑張った時の自分へのご褒美(甘いものやお酒等)
- 他人と自分は違うという考えをベースに持つ
- いい言葉を思い出し、自分をいい気分にする
- 自分に委ねる、任す、信じる
- 心に誠実に向き合う
- いのちの電話相談員全国大会に参加すること



皆様のご厚意に心より感謝申し上げます

♥ 寄付金 (2021年10月～2022年3月) 148件 3,454,300円

今回も、たくさんの団体、企業、個人の方々から、沖縄いのちの電話へご寄付いただきました。本紙を借りて、心より厚く御礼申し上げます。今後とも、沖縄いのちの電話の活動にご支援を賜りますよう、よろしくお願い致します。(詳細は下記の通り)

♥ 団体・法人 81件 3,069,300円

- | | | |
|--|---|---|
| 繁多川食品
NPO法人プロミスキーパース
代表 山内昌良
國場経営事務所 所長 國場浩明
(株)フレインやぎ
代表取締役 屋宜強
学校法人相愛学園 理事長 中原牧子
(株)御菓子御殿
(株)琉薬
宗教法人 宇地泊キリストの教会
沖縄キリスト教協議会
那覇新都心キリスト教会
インマヌエル那覇教会
日本キリスト教団 高原教会
礼邦ハプテスト教会
マラの会 城間和子
地藏院 金城永眞
日本キリスト教団 美里教会
医療法人 陽和会
城間クリニック
日本キリスト教団 首里教会
日本基督教団 うふざと伝道所
嘉手納ハプテスト教会
首里ハプテスト教会
日本キリスト教団 糸満教会
日本キリスト教団 志真志伝道所 | 日本キリスト教団 読谷教会
医療法人賢作会 兼城医院
平安病院
心くろうクリニック 富山幸佑
城間医院 城間政州
名城眞治クリニック
医療法人社団かひら会 川平病院
山本クリニック 院長 山本和義
医療法人麻の会 理事長 田名毅
医療法人フェニックス博愛病院
理事長 仲本政雄
沖縄中央病院
医療法人タビック 宮里病院
医療法人正清会 理事長 与儀英明
医療法人 天仁会
大城勝永司法書士事務所
上原正一司法書士事務所
仲間辰成司法書士事務所
司法書士法人 想の樹
司法書士 砂川盛義
司法書士法人 ぎゃん事務所
代表 喜屋武力
司法書士 上原浩一
レスター司法書士法人
当山恵子司法書士税理士事務所
親泊恵子司法書士事務所 | 司法書士 青木事務所
大田司法書士事務所
あすなろ司法書士法人
外間喜明税理士
平良修税理士事務所
税理士法人 川上事務所
税理士法人 タックスサポート・イトカズ
比嘉久泰税理士事務所
安里尚志税理士事務所
勝俣京子税理士・司法書士事務所
眞喜屋明税理士事務所
比嘉孝明税理士事務所
喜納兼永税理士事務所
税理士法人 ビジネスパートナー
本永美智子税理士事務所
公認会計士 宮里善博
日本公認会計士協会 沖縄会
大田・田中法律事務所 弁護士 大田朝章
中部総合法律事務所 弁護士 稲山聖哲
ころろ法律事務所
日本いのちの電話連盟
(物品、空気清浄機工アドック)
日本財団(備品購入) |
|--|---|---|

* 繁多川食品様と宇地泊キリストの教会様には、毎月ご寄付頂いております。

♥ 個人(匿名者含) 67件 385,000円

- | | | | | | |
|---------|--------|-------|-------|--------|-------|
| アオイ | 菊地正剛 | 平良エミ子 | 長田清 | 浜端宏次 | 宮城譜 |
| 安里清榮 | 喜納ひろみ | 平良圭子 | 仲地博巳 | 原國倍子 | 宮里潔 |
| 伊計直磨 | 金城達也 | 平良保弘 | 仲本和代 | 比嘉啓子 | 宮里時子 |
| 池宮繁子 | 楠和起 | 高嶺克子 | 中山勲 | 比嘉千加子 | 諸見里輝雄 |
| 上地信代 | 桑江苗子 | 高良朋子 | 波平正 | 比嘉哲夫 | 山根邦夫 |
| 大兼千津子 | 古謝将常 | 高良 守 | 野瀬里美 | 前上門枝美子 | 芳田眞喜人 |
| オオギミヨシオ | 佐久間美佐子 | 高原宜 | 饒波喜美子 | 前田美恵子 | 渡部節子 |
| 大嶺歩 | 鮫島貴子 | 田島良子 | 野原初枝 | 又吉信徳 | 匿名 |
| 奥キヌ子 | 島 清 | 玉井修 | 信木総一郎 | 又吉美智子 | |
| 親川道子 | 島村弘子 | 知念信正 | 芳賀美枝子 | 松川園子 | |
| 勝連美智子 | 早田真吾 | 桃原彩千子 | 畠中優子 | 松村陽子 | |

「いのちの電話」を資金ボランティアとして支えて下さい

寄付の振込みは

★郵便振替 02080-0-15575

沖縄いのちの電話

★琉球銀行 本店 普通預金 1018294

社会福祉法人琉球キリスト教奉仕団
沖縄いのちの電話 理事長 長田清



『沖縄いのちの電話』の活動は、その趣旨をご理解いただいた多くの市民、病院関係者、各団体の方々の善意によって支えられています。

相談員の育成費、事務経費等、多額の運営費が必要です。一人でも多くの方に、資金ボランティアとして、ご支援いただけることを願っております。私達『沖縄いのちの電話』の活動へのご理解とご協力を、よろしくお願い致します。

**2021年度沖縄いのちの電話・主な動き
(2021年10月～2022年3月)**



☆ **日本いのちの電話連盟
研修委員会(オンライン会議)**

日 時:10月4日18:30～19:30
参加者:事務局長

☆ **2021年度沖縄いのちの電話
相談員養成講座(51期)前期講座再開
(希望者はリモート受講参加)**

日 時:10月7日～
(毎週木曜日の20回講座)

☆ **日本いのちの電話連盟
研修委員会(オンライン会議)**

日 時:11月22日18:30～19:30
参加者:事務局長

☆ **2021年度沖縄いのちの電話
相談員養成講座(51期)前期講座修了**

日 時:12月16日
修了者:17名

☆ **2021年度沖縄いのちの電話
相談員養成講座(51期)後期講座開講
(希望者はリモート受講参加)**

日 時:2022年1月開講予定でしたが、
新型コロナウイルス感染者急増に伴い4月開講に延期
(毎週木曜日の20回講座)
受講者:17名(前期講座修了者)

☆ **日本いのちの電話連盟
研修委員会(オンライン会議)**

日 時:2022年3月28日18:30～19:30
参加者:事務局長



**沖縄いのちの電話における相談件数一覧
2021年(令和3年)1月～12月**

沖縄いのちの電話では、365日、午前10時～午後11時まで、電話相談を行っています。
相談の電話は、沖縄からの電話ばかりではなく、全国から電話がかかってくる。
また、毎月10日は「自殺予防いのちの電話」フリーダイヤルを全国一斉に行っております。

☆ **項目別の相談件数(2021年1月～12月)フリーダイヤル含む**

	人生	思想	職業	経済	家族	夫婦	教育	対人	男女	身体	精神	情報	その他	合計
男	745	18	163	74	219	92	11	215	161	243	903	40	520	3,404
女	582	21	132	45	353	141	4	339	76	169	1,050	31	117	3,060
総計	1,333	39	295	119	572	233	15	554	237	412	1,953	71	637	6,470

☆ **年齢別の相談件数(2021年1月～12月)フリーダイヤル含む**

和暦	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和1年	令和2年	令和3年
西暦	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
相談件数総数	9,400	11,566	10,938	9,734	10,430	11,177	10,194	9,047	8,648	7,873	6,715	7,140	6,470
(内自殺志向)	736	1,039	1,057	1,660	1,693	2,051	1,667	1,559	1,344	1,194	1,063	1,215	1,184
相談員延人数	1,884	2,230	2,146	3,104	2,122	2,170	2,078	1,745	1,613	1,670	1,483	1,512	1,261
相談員数12月末	82	87	69	118	91	100	90	95	89	96	98	84	75

『怖れを手放す～アティテューディナル・ヒーリング入門ワークショップ』水島広子著

心の平和を唯一の目的にして自分で心の姿勢を選び取っていくアティテューディナル・ヒーリング。続編「ボランティア・トレーニング編」続々編に「ファシリテーター トレーニング編」がある。



『子は親を救うために「心の病」になる』高橋和巳著

第一章、息子は親を救うために引きこもった
第二章、娘の摂食障害が母親の人生を回復させた
第三章、虐待された子は「善と悪が逆」になっている
第四章、親との繋がりを持てなかった子の不思議な訴え
第五章、心の発達段階の最後「宇宙期」とは何か